

**Міністерство освіти і науки України  
Житомирський державний університет імені Івана Франка  
Кафедра практичної психології та соціальної педагогіки**

**Вплив тривожності на шкільну адаптацію молодших  
школярів**

**Курсова робота  
студентки 54 групи  
соціально-психологічного  
факультету  
спеціальності: Практична  
психологія  
заочної форми навчання  
Луцанич  
Наталії Олександрівни  
Науковий керівник:  
Шаюк Алла Василівна**

**Житомир - 2009**

## Зміст

Вступ.....	3
Розділ I. Теоретичний аналіз шкільної адаптації та тривожності в молодшому шкільному віці.....	6
1.1. Поняття та значення тривожності в процесі формування особистості в молодшому шкільному віці.....	6
1.2. Аналіз процесу шкільної адаптації в молодшому шкільному віці.....	11
Розділ II. Методи та методика дослідження впливу тривожності на шкільну адаптацію молодших школярів.....	18
2.1. Методологічні засади експериментального дослідження впливу тривожності на шкільну адаптацію молодших школярів.....	18
2.2. Методика та процедура проведення дослідження.....	20
Розділ III. Експериментальне дослідження впливу тривожності на шкільну адаптацію молодших школярів.....	25
3.1. Дослідження особливостей впливу тривожності на шкільну адаптації молодших школярів.....	25
3.2. Результати та аналіз дослідження впливу тривожності на шкільну адаптації молодших школярів.....	28
Висновок.....	40
Використана література.....	46

## ВСТУП

### **Актуальність дослідження.**

Усі добре знають, що постійні неуспіхи і невдачі не дають змоги дитині особисто розвиватися. Невдачі, тривоги, страхи призводять до вторинного порушення психічного здоров'я дітей. Нажаль, в наш час у дітей адаптивний ресурс (можливість адаптуватися у складній ситуації) у всій популяції досить низький.

Не секрет, що, тільки за офіційними даними, ми маємо 70% патології вагітності й пологів. І будь-яка дитина з цієї категорії має знижений адаптивний ресурс. Доки умови її життя сприятливі, доки навантаження посилені, цей знижений адаптивний ресурс не дає про себе знати. Але як тільки дитина виявляється в ситуації, з якою вона не справляється (як емоційно, так інтелектуально та фізично), настає зрив. І ми це дуже добре знаємо, але погано враховуємо та розуміємо. Тому період навчання (особливо у молодших класах) часто характеризується зниженням фізіологічної і психологічної адаптації. А це призводить до різкого погіршення психологічного й фізичного здоров'я.

Можна сказати, що шкільна дезадаптація – це утворення неадекватних механізмів пристосування дитини до школи у формі порушень навчання і поведінки, конфліктних відносин, психогенних захворювань і реакцій, підвищеного рівня тривожності, хоча викривлення ззовні не проявляються, але дитина досить боляче переживає всі шкільні проблеми (це супроводжується тривогою, відсутністю апетиту, агресивністю, неуспішністю, розладом сну тощо), тобто в неї спостерігають реакції як активного, так і пасивного процесу. Це може виявитися у настороженості, невпевненості, плаксивості без причин.

Тривожність як стан і як рису, яка виникає в процесі адаптації до середовища та виконання різних видів діяльності, вивчав Ю.Ханін.

Термін «тривога» чи «тривожність» використовується для позначення відносно стійких індивідуальних розбіжностей в схильності індивіда переживати цей стан. В цьому випадку тривожність означає рису особистості. Індивіди з високим рівнем тривожності більше підлягають впливу стресу, більше схильні до стану тривоги високої інтенсивності, ніж індивіди з низьким рівнем тривожності. Термін “стан тривоги” повинен використовуватись для відображення емоційних станів або визначених сукупностей реакцій, що викликають у індивіда, який сприймає ситуацію як особистісно загрозливу, невідносно до того, присутня або відсутня в даній ситуації об'єктивна загроза (Спілбергер Ч., 1972).

Проблеми тривожних дітей різнобічні: з одної сторони, це неуспішність або ж невміння налагоджувати контакти зі значимими людьми, з іншої сторони – занижена самооцінка, невпевненість в собі, відчуття вини, гостре переживання

кожної невдачі, «розростання» негативного емоційного досвіду, можливість невротичних реакцій.

Проблеми шкільних труднощів піднімають в усьому світі, це найбільша проблема саме тому, що вона як соціальна, так і психологічна, медична, педагогічна.

Під шкільними труднощами розуміється весь комплекс проблем, що виникають у дитини при систематичному навчанні і призводить до порушення соціально-психологічної адаптації, поганого стану здоров'я і тільки в останню чергу до зниження успішності навчання. Причини шкільних труднощів дуже різноманітні. Тому, вибираючи методику допомоги дитині, насамперед потрібно знайти проблему, що викликала труднощі, інакше наша допомога буде неефективною.

**Об'єкт дослідження** – учні молодших класів та їх адаптація до школи.

**Предмет дослідження** – явище тривожності в молодшому шкільному віці.

**Мета дослідження** – експериментальним шляхом дослідити можливий вплив тривожності на шкільну адаптацію молодших школярів.

**Гіпотеза дослідження** – шкільна дезадаптація виникає внаслідок високих показників тривожності молодших школярів.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову літературу з питань шкільної адаптації та тривожності в молодшому шкільному віці;
2. Вивчити та проаналізувати особливості адаптації молодших школярів;
3. Вивчити та проаналізувати особливості тривожності в молодшому шкільному віці;
4. На основі узагальненого матеріалу провести дослідження впливу тривожності на шкільну адаптацію молодших школярів;
5. Визначити особливості впливу тривожності на шкільну адаптацію молодших школярів.

**Методи та організація дослідження:**

Для розкриття даного завдання використані такі методики:

- спостереження за навчальною та розвивальною діяльністю учнів початкових класів;
- дослідження рівня тривожності за методикою Філіпса;
- дослідження рівня шкільної адаптації та мотивації за методикою Лусканової.

**Вибірка:** в дослідженні приймали участь 21 учень 4-го класу, СШ №1 18 «Всесвіт» м. Києва.

**Практичне значення.** Отримані в результаті виконання курсової роботи дані щодо впливу тривожності на шкільну адаптацію молодших школярів можуть допомогти:

- сконкретизувати уявлення та знання про перебіг адаптації учнів початкових класів, та вплив тривожності на адаптацію учнів;
- виявити учнів, в яких низький рівень адаптації внаслідок високого рівня тривожності.

Надійність та вірогідність дослідження забезпечувалися репрезентативністю вибірки (21 особа), застосуванням методів адекватних меті та завданням дослідження.

## **РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ.**

### **1.1. Поняття та значення шкільної тривожності в процесі формування особистості молодших школярів.**

Тривожність як стан у вітчизняній та зарубіжній літературі вивчалася насамперед з огляду на розвиток навичок саморегуляції в спортсменів. У деяких дослідженнях тривожність розглядають як реакцію на соціальні впливи за певних індивідуальних психофізіологічних властивостей, а також як таку, що може виникати під час різних психосоматичних захворювань.

В системі регуляції діяльності людини та її відносин з іншими людьми емоційні переживання носять часто неусвідомлюваний характер і, створюючи той чи інший емоційний стан, впливають на динамічні характеристики дій та їх продуктивність.

Велике значення для успішного навчання дитини в школі має психічне здоров'я, тобто стан психологічного, фізичного та соціального благополуччя. Основою складності є швидкий темп змін, що відбувається в цьому періоді.

Е.Г.Ейдемільер тривожність визначає як емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні недоброзичливого розвитку подій.

Найчастіше термін “тривожність” використовується для опису неприємного по своїй забарвленості емоційного стану або внутрішніх умов, які характеризують суб'єктивне почуття напруги, неспокою, а з фізіологічної сторони - активацією автономної НС. Стан тривоги може коливатись по інтенсивності і вимірюватись у часі як функція рівня стресу, якого зазнає людина.

Словник практичного психолога подає таке визначення тривожності - це стан цілеспрямованого підготовчого підвищення сенсорної уваги і моторної напруги в ситуації можливої небезпеки, який забезпечує відповідну реакцію на страх.

Прояви тривожності в дітей, зокрема молодших школярів, можуть бути соматичними й поведінковими.

Соматичні прояви стосуються змін у внутрішніх органах, системах організму дитини: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, може підвищуватися тиск, виникати розлади шлунку тощо. Тривогу можна оцінити як психічний стан, який викликається можливими або вірогідними неприємностями, змінами у звичних обставинах і діяльності, а також проявляється в реакціях та специфічних переживаннях (побоювання, хвилювання, порушення спокою).

На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності ще більш різноманітні й не передбачувані. Вони можуть коливатися від повної апатії і безініціативності до демонстративної жорстокості. Тривожні діти переконані: щоб нічого не боятися, потрібно зробити так, щоб боялися їх. Саме тому тривожність є одним із основних джерел дитячої агресії. Як правило, при цьому в дітей простежується занижена самооцінка. Діти, у яких агресивність розвинулася як засіб подолання тривоги, потребують особливої уваги. Маскуючи свою тривогу, ховаючи її від дорослих та однолітків і навіть від себе, вони самі не знають, що їм потрібно, не можуть звернутися по допомогу, провокують негативне ставлення до себе оточуючих. Це ускладнює і без того важкий внутрішній стан дитини, підкріплюючи впевненість у тому, що шляхи до „нормального” життя для них закриті. У цьому випадку важлива реакція дорослих, зокрема вчителів, на такі прояви агресивності. Головна заповідь тут така: у жодному разі не потрібно відповідати на агресію агресією. Можна виражати незадоволення, образу, подив, але максимум зусиль треба докласти для того, щоб підвищити самооцінку тривожно-агресивного молодших школярів.

Серед молодших школярів виділяються діти з високою та стійкою тривожністю, яка стає яркою особливістю особистості.

Щоб показати, як виникає тривожність в молодшому шкільному віці, необхідно прослідити виникнення та прояв тривожності з дошкільного віку. Дошкільне дитинство – це період спокійної емоційності, впевненості в собі, завищеної самооцінки. В цей час проявляється ситуативна тривожність, що допомагає стримувати свої безпосередні бажання, побудження до дій, яких дорослі не одобряють. Ситуативна тривожність як емоційний стан властива всім людям. Вона корисна тим, що включається в мимовільну регуляцію поведінки. Активна пізнавальна діяльність неможлива без ситуативної тривожності.

Ситуативна тривожність може стати стійкою. В дошкільному віці це виникає при конкретному стилі виховання дитини. Особистісна тривога формується при авторитарному стилі, який поєднується із високим рівнем очікувань батьків по відношенню до дитини, та при гіперопіці, коли тривожні батьки виробляють цю якість в своїй дитині.

Якщо хтось із батьків є тривожним і проявляє гіпертрофну опіку, це породжує в дитини переживання нестабільності оточуючого середовища, передчуття наближення з усіх сторін небезпеки, дитина боїться жити й вийти за рамки звичних відносин, орієнтується тільки на сім'ю. Але при обмеженні соціального досвіду дитини сім'я не забезпечує їй переживання надійності, захищеності. Звідси – відчуття незахищеності, невпевненості в своїх силах, висока тривожність.

Частіше всього діти стають тривожними, коли в сім'ї їм ставлять непосильні вимоги, показують роздратованість, постійно і відкрито виражають незадоволеність їх поведінкою. Звичайно, коли дитину відверто сварити, докоряти та соромити – хвилі ситуативної тривожності перетворюються в цілий емоційний фон. Виникає тривожне очікування неприємностей, страх перед покаранням тощо.

Взагалі тривожність різко підвищується в період підготовки до шкільного навчання, батьки, які не реагували раніше на те, що робить дитина, починають ставити їй занадто високі вимоги. Очікуючи великих успіхів, вони нервуються та роздратовуються з різного приводу і при їх відсутності.

Таким чином, дитина, яка ще не поступила в школу попадає в ситуацію неуспіху. Беручись до виконання будь-якого завдання вона очікує та боїться невдач. Через це не досягає високих результатів і отримує негативну оцінку батьків, що ще більше заганає в «тупий кут» дитину. Очікування невдачі стає постійним, тривожність підвищується, діяльність все більше руйнується, оцінка стає все нижчою. Посилюється невпевненість в собі, підвищується тривожність, дитина важко адаптується до навколишніх умов.

Така ситуація зберігається і в школі, різниця тільки в тому, що з'являється нове обличчя – вчитель – і низькі оцінки.

Розвитку тривожності в молодшому шкільному віці може посприяти авторитарний стиль спілкування вчителя з класом, орієнтація педагога не на індивідуальну, а на соціальну норму, «наклеювання ярликів» на дітей, які не відповідають цій нормі. Емоційна холодність, безтактність, іноді відверта грубість вчителя викликають загальне підвищення тривожності учнів (особливо в молодшому шкільному віці).

А. М. Прихожан виділяє декілька характерних рис, які властиві дітям з підвищеною тривожністю:

- підвищена чутливість до соціальних порівнянь;
- переживання неуспіху навіть при відсутності причин для цього;
- незадоволеність своїми досягненнями;
- краще, ніж у нетривожних дітей, запам'ятовування невдач та несприятливих подій;
- орієнтація на зовнішню оцінку (зовнішня мотивація);
- невміння самостійно оцінити свої дії.

Починаючи з дошкільного віку у дітей з'являються так звані «маски» тривожності – форми поведінки, які дозволяють пережити тривожність в більш м'якій формі і не проявляти її. Особливо є характерними такі «маски», як: занадто мрійливе відношення, втеча від реальності в світ фантазій, коли дитина формально присутня на уроці, але «заглиблена» в свої думки, фантазії тощо.

Один із частих проявів тривожності - апатія, в'ялість, безініціативність. Конфлікт між суперечливими прагненнями розв'язується за рахунок відмови від



будь-яких прагнень. Нехтування інтересами дитини веде до втрати інтересів, незадоволення основних потреб - до зниження інтенсивності цих потреб. Апатія часто є наслідком безуспішності інших механізмів подолання тривожності, коли ні фантазія, ні ритуали, ні навіть така розповсюджена підліткова форма адаптації як агресія, не допомагає подолати тривогу. Маска апатії ще більш оманлива, ніж маска агресії. Демонстративна інертність, відсутність живих емоційних реакцій заважають розпізнати тривогу, внутрішнє протиріччя, яке призвело до розвитку цього стану.

Таким чином, ми розглянули прояви тривожності та способи, за допомогою яких школярі уникають тривожних переживань і так пристосовуються до життя в умовах хронічного душевного конфлікту.

Саме внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень дитини, коли одне її сильне бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій, є причиною виникнення тривоги. Але щоб сформувалася тривожність як риса особистості, людина повинна накопичити багаж неуспішних, неадекватних способів подолання стану тривоги.

Внутрішній суперечливий стан дитини може бути викликаний:

- суперечливими вимогами до неї, що виходять із різних джерел;
- неадекватними вимогами, які не відповідають можливостям і бажанням дитини;
- негативними вимогами, які ставлять дитину в принижене, залежне становище. Таке становище особливо нестерпне для дитини, яка прагне незалежності та свободи.

Можливо, тому рівень тривожності молодших школярів взагалі дещо вищий, ніж у інші вікові періоди. Крім того, в них збільшується коло значущих соціальних відносин.

Очікування небезпеки, що насувається, співвідноситься з почуттям невідомого: людина не усвідомлює, звідки вона може загрозовувати. На відміну від емоції страху, тривожність не має конкретного джерела.

Серія досліджень, проведених К.Е.Ізардом, засвідчує, що тривогу можна визначити як емоційний паттерн, який складається з декількох відносно незалежних афективних факторів, тобто тривога являє собою комплекс емоційних переживань (страх, смуток, сором, гнів, інтерес, провини тощо), тим, що в них найбільш високими значеннями характеризуються показники названих переживань (страх, інтерес, провини, сором). Вчителям, психологам та батькам варто зрозуміти, що дитина у стані тривоги переживає, як правило, не одну емоцію, а деяку комбінацію або паттерн різних емоцій, кожна з яких впливає на соціальні взаємини, соматичний стан, пізнавальні процеси й поведінку в цілому.

Тривожна людина постійно очікує несприятливого розвитку подій, що мають відношення безпосередньо до неї. Навіть у досягненні успіху високо

тривожна особистість сподівається на негативні наслідки – висловлювання, оціночні судження, переживання, дії з боку оточуючих.

На думку Л.А.Лєпіхової, виникнення тривожності – результат недостатньої адаптивності психофізіологічних механізмів, що проявляється в посиленні рівня активації нервової системи і, як наслідок цього, неадекватних поведінкових реакцій.

Тривожність негативно впливає не лише на емоційне самопочуття людини, а й у подальшому її житті порушує функціональні можливості психіки - занижена самооцінка, низький рівень навчальності в силу ригідності мислення, відсутності креативу уяви, продуктивності пам'яті - відбувається деструкція і гальмування розвитку особистості. Так звані «хронічні тривоги» здебільшого перетворюються на патопсихологічні розлади. Значна кількість тривожних дітей мають проблеми зі здоров'ям.

Вирішення цієї проблеми, а саме - виявлення чітких детермінант появи тривожності, об'єктивна оцінка наслідків наявності в емоційному житті дитини надмірної тривоги і страху, створення найбільш оптимальної бази тих соціальних інститутів, які супроводжують людину на шляху її соціалізації, розробка дієвих корекційних програм усунення особливо дитячої тривожності - значно допоможе у таких соціальних аспектах як навчально-виховний процес у закладах освіти, родинне виховання, соціалізація особистості, індивідуальний розвиток і саморозвиток.

## 1.2. АНАЛІЗ ПРОЦЕСУ ШКІЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ.

Термін «шкільна адаптація» використовується для опису різних проблем і труднощів, що виникають у школі при переході з одного ступеня навчання на інший.

У психологічному плані це процес взаємодії особистості із середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб. Цей процес полягає в пошуку й використанні засобів і способів задоволення потреб: потреби в безпеці, фізіологічних потреб, потреби у прийнятті та любові, у визначенні та повазі, потреби в самоствердженні, самовираженні й у розвитку. Якщо цього немає - виникає дезадаптація.

Шкільна дезадаптація - це сукупність ознак, що вказують на порушення процесу й результату пристосування дитини до вимог шкільного життя, конфлікти з однокласниками, неадекватна поведінка, нервово-психічне напруження, занижена самооцінка. Вона негативно впливає на успішність, поведінку, мотиваційну й емоційну сферу школяра, виражається через тривогу. Стан тривоги - це індикатор незадоволення потреби.

Рання шкільна дезадаптація – негативне явище, що заважає своєчасній повноцінній соціалізації дитини, гармонійному розвитку особистості, перешкоджає подальшій успішності в навчанні, загальній соціально-психологічній адаптації. Тому знаходження шляхів подолання шкільної дезадаптації є важливою і актуальною проблемою для теорії і практики педагогічної науки.

Основні форми психогенної шкільної дезадаптації:

- низький рівень розвитку загальних здібностей;
- недостатня сформованість елементів і навичок навчальної діяльності;
- високий ступінь емоціональної нестійкості;
- несформованість мотиваційної сфери;
- високий рівень домагань при низьких можливостях;
- нездатність довільної регуляції поведінки, уваги, навчальної діяльності, що проявляється в неорганізованості, неуважності;
- особливості сімейного виховання;
- стиль роботи вчителя.

Діти, які в першому класі успішно адаптуються до нових соціальних умов і без надмірних потрясінь увійдуть у шкільне життя, вдало виконуватимуть поставлені перед ними завдання, отримуватимуть задоволення від участі в навчальному процесі, надалі успішно навчатимуться в середній і старшій школі. Тому ми багато уваги приділяємо адаптаційному періоду в житті дитини та подальшому спостереженню за її особистісним розвитком.

Одночасно із психофізіологічною адаптацією відбувається психологічна адаптація учнів до школи. Основними показниками психологічної адаптації дитини до школи є формування адекватної поведінки: встановлення контактів з учнями, з учителем; оволодіння навичками навчальної діяльності.

На початковому етапі адаптації до школи важливе значення має характер ставлення вчителя до учня. Взаємовідносини в системі “учитель-учень” визначають психологічну адаптацію дитини до школи.

Неправильна поведінка педагога, об’єктивні труднощі адаптації до школи призводять до виникнення шкільного стресу, а деякі і до неврозу та страхів. Як зазначає Р.В. Овчарова, “шкільний стрес” – це порушення психічного стану, яке призводить до різного погіршення стану здоров’я і не дає можливості учню успішно справлятися з навчальним навантаженням, нормально спілкуватися. Слід зазначити, що соціальна позиція школяра, яка накладає на нього почуття відповідальності, обов’язку, може спровокувати появу страху “бути не тим”. Діти відчують труднощі адаптації в шкільному колективі і страх перед учителем. В основі цього лежить страх зробити помилку і бути осміяними. Дитина боїться не встигнути, запізнитися, зробити не так, не те, бути засудженою і наказаною. Це все є факторами тривожності, що може призвести до дезадаптації.

Джерело страху невідповідності – у несформованому у дитини вмінні оцінювати свої вчинки з точки зору моралі, яке лежить в основі почуття відповідальності, що формується. Адже молодший шкільний вік – це найбільш сприятливий період для його формування. Тому, якщо воно активно формується, то ймовірність виникнення страху невідповідності в цьому віці знижується.

Значна роль у формуванні самостійності належить сім’ї. Адже відсутність зовнішніх норм, обмежень є причиною виникнення дезадаптації до школи, яка проявляється у нездатності керувати своєю поведінкою.

Як зазначає Р.В. Овчарова, іноді страх перед школою викликаний відсутністю навичок спілкування, конфліктами з ровесниками, страхом проявів фізичної агресії з їх боку. Особливо це характерне для емоційно чутливих, соціокультурно і педагогічно занедбаних дітей. У них часто виникає соціальна дезадаптація, яка вказує на відгородженість, ізольованість у шкільному колективі. Тому завданням учителя буде надання допомоги дитині в успішній адаптації в колективі ровесників. І тому, на адаптацію вихованців до школи і шкільних вимог, на їх емоційний стан, бажання вчитися впливає характер спілкування учителя з молодшими школярами. Особлива увага приділяється тим стилям, які не сприяють адаптації до школи, які впливають на емоційний стан дітей. І передусім тоді, коли учні переживають деякі труднощі в навчанні.

Основні фактори, які можуть викликати шкільну дезадаптацію:

- неправильні методи виховання в сім’ї;

- недоліки у підготовці дитини до школи, соціально – педагогічна занедбаність;
- порушення системи стосунків у класі, у школі;
- індивідуальні особливості психічного розвитку дитини (надмірна чутливість і підвищена збудливість нервової системи, соматична ослабленість дитини, недостатній розвиток довільності пізнавальних процесів та ін.)

Більшість дослідників виокремлюють шкільну дезадаптацію в “самостійний феномен”, що виникає в результаті невідповідності соціопсихологічного чи психофізіологічного статусу дитини з вимогами нової, соціальної ситуації, тобто ситуації шкільного навчання. Помилкова оцінка характеру та причин труднощів, які виникають в учнів на початку навчання в школі, запізнile виявлення дітей, не готових до навчальної діяльності, породжує більш складні проблеми. Невирішені в дошкільному та молодшому шкільному віці проблеми стають основою для різноманітних відхилень у психосоціальному розвитку на наступних етапах онтогенезу, з особливою гостротою виявляючись у підлітковому віці, коли ефективність корекційної допомоги знижується.

О.А. Головка, Б.М. Головка виділяють такі варіанти шкільної дезадаптації:

Варіант 1. Дезадаптація, що виникає на фоні особливостей навчального процесу молодших школярів. Відомо, що в молодшому шкільному віці діти засвоюють предметних бік навчального процесу – навички та вміння. Коли процес формування навичок та вмінь проходить важко, непродуктивно, учень починає відставати від програми. Це можна помітити на такому симптомі шкільної адаптації, як невстигання. І безперечно, тут величезна провина дорослих (учителя та батьків), бо вони неухважні чи байдужі до того, як у дитини формуються навички і вміння. Навчання – важкий процес для маленького учня, який ще не вміє вчитися. А дорослі часто-густо забувають про те, що кожна дитина неповторна своїми індивідуальними особливостями і не орієнтується в роботі ні на інтелектуальний рівень розвитку, ні на рівень психомоторики.

Варіант 2. Дезадаптація – як невміння дітей довільно регулювати свою поведінку, увагу, адекватно сприймати вимоги. Такі учні виконують завдання не за власною ініціативою, а внаслідок зовнішньої стимуляції (коли їх лають, змушують). Подібне виявляється в емоційних дітей, що відзначаються високою чутливістю, збудливістю, неадекватністю переживань і, відповідно, реакцій. Вони зосереджуються на своїх внутрішніх переживаннях, а отже, виконуючи завдання, роблять безліч помилок, неухважні, загальмовані. Звичайно, це – наслідок сімейного виховання: “вседозволеності”, тобто діти прийшли до школи з дуже низьким рівнем вольової готовності. Отже, з перших днів вони відчують значні труднощі.

Варіант 3. Деадаптація – як невміння дітей увійти в темп шкільного життя. Ці учні, як правило, соматично ослаблені, часто хворіють, втомлюються, невтримані. Вони пасують перед труднощами, значно недооцінюють свої можливості.

Р.В. Овчарова зазначає, що проблема шкільної деадаптації може проявлятися в різних формах, мати різні причини, наслідки і локус скарг.

Перша форма. Не сформованість елементів і навичок навчальної діяльності.

Причина: індивідуальні особливості інтелектуального розвитку, педагогічна занедбаність.

Наслідок: погана успішність.

Локус скарг: погана успішність з усіх предметів, погане читання, відставання з математики, погана пам'ять, неуважність, учень мовчить на уроках, боїться відповідати, хоча знає; невпевненість у собі; тривалість підготовки уроків, тривожність, занижена самооцінка. Пасивність, песимізм; розчарування школою, пропуск уроків, втечі зі школи.

Друга форма. Не сформованість мотивації учіння, спрямованість на інші, позашкільні види діяльності.

Причина: інфантилізм виховання, гіперопіка, несприятливі фактори, що зруйнували позитивну мотивацію (шкільні міжособистісні відносини, неадекватне оцінювання навчальної діяльності).

Наслідок: погана успішність і поведінка на фоні достатньо високого рівня пізнавальних здібностей.

Локус скарг: тривога з приводу індивідуально-особистісних якостей – повільності інертності, неорганізованості, стомлюваності, некомунікабельності, егоїстичності впертості, агресивності, озлобленості, страхів, брехливості.

Третя форма. Нездатність до довільної регуляції поведінки, уваги, навчальної діяльності.

Причина: особливості сімейного виховання (гіперпротекція або домінуюча гіпопротекція), той самий тип виховання в дитячому садочку і початковій школі.

Наслідок: неорганізованість, неуважність, залежність від дорослих, порушення спілкування. слабка успішність.

Локус скарг: тривога з приводу особливостей поведінки, навчальної діяльності і спілкування дитини з ровесниками і дорослими, нетовариськість. Замкненість, відсутність друзів; невміння дружини із ровесниками; погані відносини з учителями, дитину дражнять у школі, б'ють у класі; погані відносини між дітьми в сім'ї, відсутність бажання грати з ровесниками, тяжіння до "поганих дітей" нерозуміння дитини.

Головну причину шкільної деадаптації учнів молодших класів Р.В. Овчарова бачить в характері сімейного виховання. Якщо дитина приходить до

школи із сім'ї, де вона не відчувала переживання “ми”, то і адаптація до школи проходить важко. Несвідоме прагнення до відчуження, несприйняття норм і правил колективу заради зберігання свого “Я” лежать в основі шкільної дезадаптації дітей, які виховані в сім'ях із несформованим почуття “ми” або в сім'ях, де батьків від дітей відділяє стіна байдужості. Інша причина шкільної дезадаптації молодших школярів, полягає в тому, що труднощі у навчанні й поведінці усвідомлюються дітьми в основному через ставлення до них учителя, а причини виникнення дезадаптації часто пов'язані зі ставленнями до дитини та її навчання в сім'ї.

Картину шкільної дезадаптації можна представити у вигляді таблиці:

Прояви шкільної дезадаптації в молодших школярів.

Форми дезадаптації	Причини	Корекційні заходи
Неприспособленість до предметної сторони навчальної діяльності	Недостатній інтелектуальний та психомоторний розвиток дитини, відсутність допомоги та уваги з боку батьків та вчителів	Спеціальні бесіди з дитиною, які дають можливість встановити причини порушень навчальних навичок і надати рекомендації батькам
Невміння довільно керувати своєю поведінкою	Неправильне виховання в сім'ї (відсутність зовнішніх норм, обмежень)	Робота із сім'єю, аналіз власної поведінки вчителем із метою запобігти можливій неправильній поведінці
Невміння увійти в темп шкільного життя (частіше зустрічається в соматично ослаблених дітей, дітей із затримкою розвитку, слабким типом нервової системи)	Неправильне виховання в сім'ї або ігнорування дорослими індивідуальних особливостей дітей	Робота із сім'єю, визначення оптимального режиму навантаження учня
Шкільний невроз або фобія школи” – невміння розв'язати протиріччя між сімейними і шкільними “ми”	Дитина не може вийти за межі сім'ї	Необхідно залучати шкільного психолога – сімейна терапія або групові заняття для дітей у співвідношенні з груповими заняттями для їхніх батьків

Важливо, також зазначити, що значний вплив на адаптацію молодших школярів мають вчителі. Спочатку учні початкових класів захоплені тільки навчанням, мало вступають в контакт з однолітками і вчителями. Стосунки молодших школярів з однолітками регламентовані, переважно нормами “дорослої” моралі, тобто успішністю у навчанні виконанням норм дорослих.

Молодші школярі спілкуються з вчителем переважно в процесі виконання навчальних завдань або під впливом зовнішніх обставин. Стосунки між дітьми в класі складаються в основному за сприяння вчителя. Учитель завжди виділяє деяких учнів у класі як зразок для інших в навчанні і поведінці, одночасно звертає увагу на хиби в поведінці деяких учнів. Як правило, більшість дітей відтворює в своєму ставленні до них ставлення вчителя, не досить ще усвідомлюючи критерії з яких він виходить у своїй оцінці тих чи інших учнів.

Отже, від стилю взаємин, що складаються між учнем і вчителем залежить активність і самопочуття дитини, характер спілкування провідної діяльності учіння, та моральних якостей учня, що складають фундамент особистості. На жаль, у практиці трапляється й такий стиль спілкування, який не лише не сприяє у повній мірі соціальній адаптації, а й навіть утруднює її. За даними дослідження такий стиль роботи класовода становить 19%. Він проявляється в тому, що класовод “диктує” вимоги, не стимулює ініціативу і самостійність дитини, дозволяє собі грубі образливі характеристики дитини, проявляє нетерпимість, підвищує голос на дитину; коли у нього ж любими та нелюбимі діти.

Н.Шипковенський запропонував класифікацію стилів спілкування вчителя з учнями, що не сприяють адаптації до школи:

- авторитарно-диктаторський (учитель “диктує” вимоги, не стимулює ініціативу і самостійність вихованців);
- зневажливе ставлення до дітей (учням дають грубі, образливі характеристики, вселяється безнадія);
- скандальний (характеризується тим, що вчитель нестриманий, підвищує голос до крику; голосно робить зауваження, рідко хвалить дітей, акцентує увагу на вадах);
- непослідовний (характеризується тим, що у вчителя ставлення до дітей неоднакове: має “мазунчиків” і учнів, яких не любить).

Такі стилі спілкування з дитиною не можуть сформувати у неї не тільки позитивного ставлення до навчання, а й позитивних моральних якостей і позитивної самооцінки.

Найбільш типові труднощі, які впливають на адаптацію молодших школярів:

1. Труднощі дитини у стосунках з вчителем:

- не відчуває емоційну близькість з вчителем;



- боїться вчителя;
- важко вступити в контакт з вчителем.

#### 2. Труднощі дитини у стосунках з однокласниками:

- її кривдять, дражнять;
- вона самотня;
- у неї немає друзів.

#### 3. Низька самооцінка:

- недооцінювання себе;
- недовіра до себе;
- недовіра до людей;
- недовіра до світу;
- відчуття неповноцінності.

#### 4. Труднощі у спілкуванні:

- малий словниковий запас слів;
- неправильна вимова;
- низький рівень розвитку здібностей у розумінні іншого;
- апатія;
- нерішучість;
- замкненість;
- невиразність;
- чутливість до думки іншого.

#### 5. Неуміння розв'язувати протиріччя між сімейними і шкільними "ми".

Отже, виникнення специфічних труднощів адаптації молодших школярів насамперед пов'язані з діяльністю педагога, з шкільним оточенням, неправильним вихованням в сім'ї.

Можна передбачити, що категорії дітей з низьким рівнем шкільної адаптації в майбутньому будуть відчувати значні труднощі в шкільному і в повсякденному житті, якщо завчасно не вжити відповідних корекційних і виховних заходів.

## **РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ НА ШКІЛЬНУ АДАПТАЦІЮ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.**

### **2.1. Методологічні засади експериментального дослідження шкільної тривожності**

Методика даного дослідження включає метод спостереження за навчальною та ігровою діяльністю учнів, визначення тривожності учнів молодших класів за тестом Філіпса та оцінювання рівня шкільної адаптації та мотивації за анкетою Н. Г. Лусканової.

Тест Філіпса призначений для вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі шкільним життям учня. Перевагою при виборі саме цієї методики став той факт, що вона дає можливість більш глибоко і суттєво діагностувати не лише загальну тривожність дитини в стінах школи, а й такі фактори, як:

- переживання соціального стресу;
- фрустрація потреби у досягненні успіху;
- страх самовираження;
- страх ситуації перевірки знань;
- страх не відповідати очікуванням оточуючих;
- низький фізіологічний опір стресу;
- проблеми і страхи у відносинах з вчителями.

В наш час збільшилось число тривожних дітей, які відрізняються від інших підвищеною тривожністю та невпевненістю, емоційною нестійкістю. Особливо гостро проблема тривоги проявляється у дітей молодшого шкільного віку. Як тільки виникає тривога, в душі дитини спрацьовує цілий ряд механізмів, які “перетворюють” цей стан в щось інше, нехай також неприємне, але не настільки нестерпне.

Також, завдяки методиці Філіпса можна визначити які саме проблеми виникають в учнів, і направити корекційну роботу на вирішення саме цих проблем.

Дослідження процесу шкільної адаптації учнів молодших класів до школи за допомогою анкетування Н. Г. Лусканової «Рівень шкільної мотивації й адаптації» дозволяє визначити рівень шкільної адаптації/дезадаптації та мотивації до навчання. Дану методику дослідження обрано тому що, вона дозволяє оцінити на якому саме рівні адаптації знаходиться дитина, і на що спрямована мотивація навчання тощо.

Дослідження впливу тривожності на адаптацію молодших школярів проводилось з учнями 4-го класу, і як ми вже знаємо наступною ланкою в них буде середня школа, тому на мою думку психологічне діагностування тривожності та адаптативного потенціалу необхідно досліджувати вже зараз, в

4-му класі. В 5-му класі внаслідок переходу в середню школу у дітей підвищується рівень тривожності, і заново йде адаптація до вчителів-предметників, перехідного кабінетного навчання, нових вимог та предметів, класного керівника тощо. Тому від того наскільки учні молодших класів пройшли адаптацію в початковій школі залежить їх подальше адаптування та становлення як особистості.

## 2.2. МЕТОДИКИ І ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.

Для проведення дослідження впливу тривожності на адаптацію молодших школярів спочатку було проведено оцінювання рівня шкільної адаптації та мотивації за анкетною Н. Г. Лусканової.

### **Принцип побудови та процедура проведення методики Лусканової**

Анкета складається з 10 запитань, які зачитуються учням. На кожне питання потрібно однозначно відповісти «так» або «ні». Відповідаючи на запитання, потрібно записувати його номер і відповідь «+», якщо згодні з ним і «-», якщо не згодні. Форма проведення: групова. Час проведення: 10 – 15 хвилин.

Інструкція для дітей.

«Зараз я вам поставлю кілька запитань про те, як ви себе почуваєте в школі, що подобається, а що – ні. На кожне запитання ви можете відповісти: «так»(+) або «ні»(-). В анкеті немає «правильних» і «неправильних» відповідей. Відповідайте так, як ви почуваєте».

Запитання анкети:

1. Тобі подобається в школі чи не дуже?
2. Вранці, коли ти прокидаєшся, ти завжди з радістю йдеш у школу чи тобі хочеться залишитися вдома?
3. Якби вчитель сказав, що завтра в школу обов'язково приходити всім учням, ти б пішов в школу або ж залишився вдома?
4. Тобі подобається, коли у вас не має якого-небудь уроку?
5. Ти хотів би, щоб не здавали домашніх завдань?
6. Ти хотів би, щоб у школі залишилися одна перерва?
7. Ти часто розповідаєш про школу батькам?
8. Ти хотів би, щоб у тебе був менш суворий вчитель?
9. У тебе в класі багато друзів?
10. Тобі подобаються твої однокласники?

Обробка результатів

Відповідь «так» на запитання № 1, 2, 3, 7, 9, 10 оцінюється в 3 бали, відповідь «ні» - 0 балів.

Відповідь «так» на запитання № 4, 5, 6, 8 оцінюється в 0 балів, відповідь «ні» - у 3 бали.

Інтерпретація.

25 – 30 балів – високий рівень шкільної адаптації.

19 – 24 бала – середній рівень шкільної адаптації.

15 – 19 балів – зовнішня мотивація.

10 – 14 балів – низький рівень шкільної адаптації.

9 і менш балів – шкільна дезадаптація.

### **Принцип побудовита процедура проведення методики Філіпса.**

Тест складається з 58 питань, які можуть зачитуватися учням та можуть бути виконані в письмовому вигляді. На кожне питання потрібно однозначно відповідати “так” або “ні”. Відповідаючи на запитання, потрібно записувати його номер і відповідь “+”, якщо ви згодні з ним і “-”, якщо не згодні.

#### **Тест**

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні із всім класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити на скільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як хоче цього вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель сердиться через те, що ти не готовий до уроку?
5. Чи траплялося так, що хтось з твого класу бив тебе?
6. Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не спішив при викладенні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, про що він говорить?
7. Чи сильно хвилюєшся при відповіді чи виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся відповідати на уроці, тому що боїшся зробити безглузду помилку або сказати щось не те?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однолітки сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи траплялось так, що тобі ставлять нижчу оцінку ніж ти очікував?
12. Чи хвилюєшся ти про те, що тебе можуть залишити на другий рік?
13. Чи стараєшся ти уникати ігор, в яких роблять вибір, оскільки тебе, як правило не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, які від тебе очікують батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане погано в класі?
19. Чи будуть твої однолітки сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однолітків?
21. Виконавши завдання, чи турбує тебе на скільки ти добре з ним справився?
22. Коли ти працюєш в класі, чи впевнений ти, що добре все запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі інколи, що ти в школі і не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи вірно те, що більшість однолітків відносяться до тебе по-дружньому?

25. Чи працюєш ти більш старанно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть зрівнюватися в класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися коли ти відповідаєш на уроці?
27. Чи боїшся ти часом вступати в дискусію?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильніше битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хто-небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти відчуваєшся з тими однолітками, до яких інші відносяться з більшою увагою?
31. Чи буває так, що хтось з однокласників, говорить те, що тебе затрогує?
32. Як ти вважаєш, чи втрачають розположення класу ті учні, які не справляються з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації свят, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало коли-небудь, що про тебе думають інші?
38. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще ніж раніше?
39. Чи вважаєш ти, що вдягаєшся в школу так же добре, як і твої однокласники?
40. Відповідаючи на уроці, чи часто ти замислюючись, що про тебе думають інші в цей час?
41. Чи мають здібні учні більш особливі права ніж інші діти в класі?
42. Чи злиться хтось з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?
43. Чи задоволений тим, як до тебе відносяться однокласники?
44. Чи добре ти себе відчуваєш, коли залишаєшся один на один з вчителем?
45. Чи висміюють часом однокласники твою зовнішність та поведінку?
46. Чи думаєш ти часом, що турбуєшся про свої шкільні справи більше ніж інші?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що зараз розплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш в ліжку, чи думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти іноді, що повністю забув ті речі, які раніше знав?
50. Чи тремтить твоя рука, коли ти працюєш над завданням?

51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервуватися, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка знань в школі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що не впораєшся з ним?
54. Чи сниться тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли вчитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще ніж ти?
56. Чи турбує тебе по дорозі до школи те, що вчитель може дати класу самостійну роботу?
57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти, що робиш це погано?
58. Чи тремтить твоя рука, коли вчитель викликає зробити завдання на дошці перед всім класом?

Обробка результатів дослідження:

В таблиці представлені фактори (синдроми) тривожності, за допомогою яких ми проводимо обробку результатів дослідження.

Фактори	№ питань
1. Загальна тривожність в школі	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58; сума = 22
2. Переживання соціального стресу	5, 10, 15, 19, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 сума = 11
3. Фрустрація потреби досягнення успіху	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сума = 13
4. Страх самовираження	27, 31, 34, 37, 40, 45; сума = 6
5. Страх ситуації перевірки знань	2, 7, 12, 16, 21, 26; сума = 6
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3, 8, 13, 17, 22; сума = 5
7. Низьке фізіологічне протистояння стресу	9, 14, 18, 23, 28; сума = 5
8. Проблеми та страхи по відношенню з вчителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47; сума = 8

### КЛЮЧ ДО ПИТАНЬ

1 -	7-	13-	19-	25 +	31 -	37-	43 +	49-	55-
2 _	8-	14-	19 +	26-	32-	38 +	44 +	50-	56-
3-	9-	15-	21 -	27-	33-	39 +	45-	51 -	57-
4-	10-	16-	22 +	28-	34-	40-	46-	52-	58-
5-	11 +	17-	23-	29-	35 +	41 +	47-	53-	

6-	12-	18-	24 +	30 +	36 +	42 -	48-	54-	
----	-----	-----	------	------	------	------	-----	-----	--

Змістова характеристика кожного синдрому (фактора):

- Загальна тривожність в школі – загальний емоційний стан дитини пов'язаний з різними формами його залучення в життя школи.
- Переживання соціального стресу – емоційний стан дитини, на фоні якого розвиваються його соціальні контакти.
- Фрустрація потреби в досягненні успіху - неблагополучний психічний фон, який не дозволяє дитині розвивати свої потреби до успіху, в досягненні високих результатів і т. д.
- Страх самовираження - негативні емоційні переживання ситуацій, зєднаних з необхідністю самовираження, саморозкриття, представлення себе іншим, демонстрацією своїх можливостей.
- Страх ситуації перевірки знань - негативне відношення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо - публічної) знань, досягнень та можливостей.
- Страх невідповідності очікуванням оточуючих - орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків, думок, тривога з приводу оцінок.
- Низьке фізіологічне протистояння стресу - особливості психофізіологічної організації, знижене пристосуванням дитини до ситуацій стресогенного характеру, що підвищують вимоги до неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор оточення.
- Проблеми та страхи у стосунках з вчителями – загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими у школі, що знижує успішність навчання дитини.

Варто зазначити, що тест не тільки дозволяє вивчити виразність і причини тривожності, але й допомагає дитині усвідомити своє зайве хвилювання і занепокоєння на уроках, під час проведення контрольних робіт, страх при спілкуванні з певним вчителем, проблеми у взаєминах з однокласниками. На основі усвідомленого бажання дитини працювати з подібними проблемами організується групова або індивідуальна робота.



## РОЗДІЛ III. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ШКІЛЬНУ АДАПТАЦІЮ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.

### 3.1. Дослідження особливостей впливу тривожності на шкільну адаптацію молодших школярів.

У дослідженні брали участь 21 учень 4-го класу, СШ № 118 «Всесвіт», м. Києва. Дослідження проводилося під час уроків, в середині навчального року.

Збір фактичних даних:

Дії дослідника:

- Знайомство – встановлення контакту;
- Співбесіда;
- Проведення методик та тестів;
- Заповнення протоколів.

Після встановлення контакту та співбесіди було проведено анкетування Лусканової на дослідження рівня шкільної адаптації та мотивації.

Таблиця 1. Таблиця показників адаптації в 4 – му класі (в балах)

№	ПІБ	Високий рівень шкільної адаптації	Середній рівень шкільної адаптації	Зовнішня мотивація	Низький рівень шкільної адаптації	Шкільна дезадаптація
1.	Авраменко Нікіта			18		
2.	Богданова Віра			15		
3.	Васильєва Надія			18		
4.	Васильок Каріна			15		
5.	Вареня Максим				12	
6.	Голота Єгор		24			
7.	Грицюк Денис			18		
8.	Дейнека Марія			18		
9.	Деревинська Настя		24			
10.	Краснокутська Даша			15		
11.	Логвиненко Марія					3
12.	Левчук Олександр				12	
13.	Михайленко Ігор			15		
14.	Мельниченко Руслан			18		
15.	Матвієнко Слава					3
16.	Приверта Дмитро			18		
17.	Рогачова Євгенія			15		
18.	Савенок Валерій		21			
19.	Синиця Анна			18		
20.	Шаповал Артем					3
21.	Шведкома Юлія					3
		0 учнів	3 учня	12 учнів	2 учня	4 учня

Після визначення рівня шкільної адаптації було проведено методику Філіпса на визначення рівня шкільної тривожності (Таблиця 2, 3):

Таблиця 2. Показники дослідження тривожності («сирі» бали).

	ПІБ	К-сть неспі впад ань	Загальна тривожність в школі E=22	Переживання соціального стресу E=11	Фрустрація потреб и досягнення успіху E=13	Страх самовираження E=6	Страх ситуації перевірки знань E=6	Страх ситуації перевірки знань E=6	Низьке фізіологічне притягання стресу E=5	Проблеми та страхи у відношеннях з учителями E=8
1	Василук Каріна	24	13	6	6	5	1	3	1	1
2	Левчук Саша	24	14	4	8	2	4	2	4	6
3	Шаповал Артем	17	15	6	9	4	2	2	5	4
4	Богданова Віра	40	3	2	6	3	2	3	0	3
5	Дейнека Марія	33	9	6	7	1	3	2	3	2
6	Васильєва Надія	18	16	8	11	1	4	5	2	6
7	Краснокутська Даша	19	13	7	9	4	3	2	4	5
8	Приверта Дмитро	30	5	9	10	4	1	0	1	6
9	Шведова Юлія	24	18	3	5	2	5	2	5	3
10	Савенка Валерій	32	12	7	8	4	1	2	3	5
11	Авраменко Нікіта	13	14	10	9	6	5	3	4	6
12	Грицюк Денис	13	17	9	12	4	4	3	4	7
13	Вареня Максим	19	15	6	9	4	2	3	4	5
14	Голота Єгор	34	4	8	7	4	1	2	2	3
15	Деревинська Настя	14	15	8	11	5	3	3	4	8
16	Мельніченко Руслана	19	15	6	8	4	2	3	4	4
17	Матвієнко Слава	26	12	5	7	0	2	4	4	3

18	Логвіненко Марія	30	10	5	8	1	3	2	3	3
19	Синиця Анна	24	14	4	7	3	5	5	5	4
19	Рогачова Євгенія	31	10	5	7	1	3	3	3	4
21	Михайленко Ігор	26	13	6	6	1	3	1	5	3

Після підрахування «сирих» балів, відображаємо їх у процентному відношенні для кожного учня по кожному фактору.

Критерії оцінки в процентах отриманих результатів розподілені так:

0 - 19% - низький рівень тривожності;

21 - 51% - середній рівень;

52 - 80% - високий рівень;

81 - 100% - дуже високий рівень.

Таблиця 3. Процентне співвідношення показників тривожності

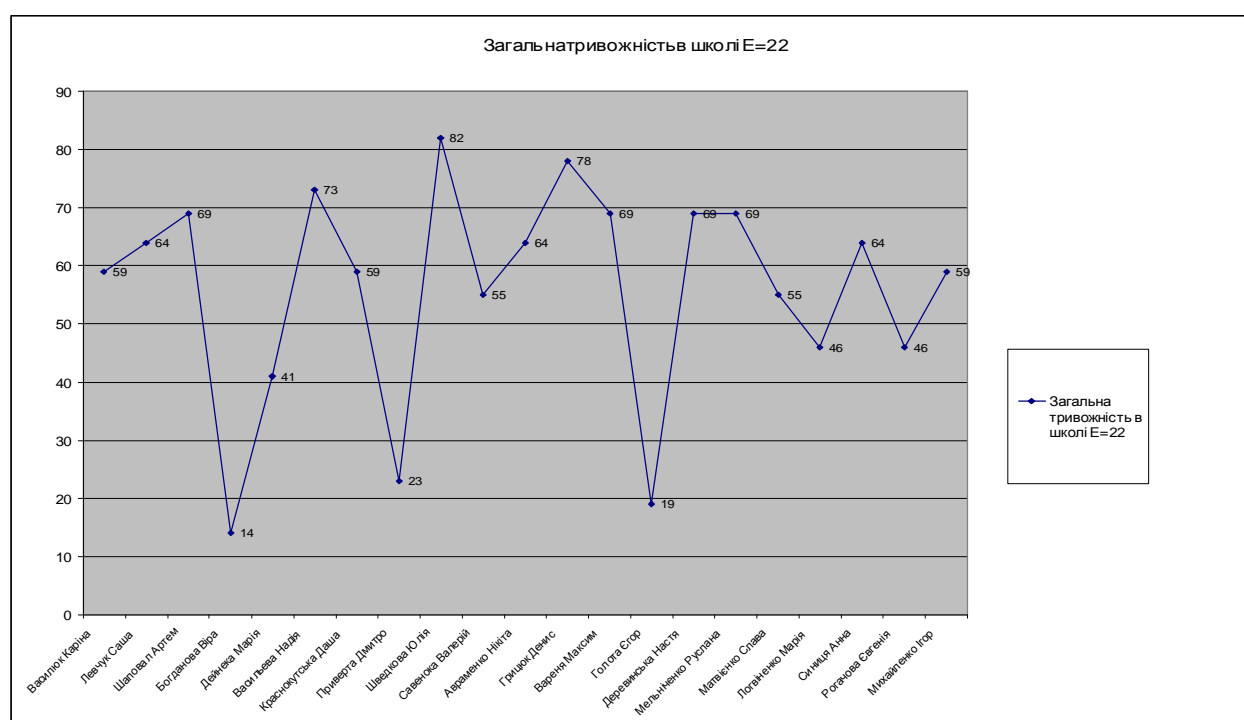
ПІБ	Загальна тривожність в школі E=22	Переживання соціального стресу E=11	Фрустрація потреби досягнення успіху E=13	Страх самовираження E=6	Страх ситуації перевірки знань E=6	Страх невідповідати очікуванням отосуючих E=5	Низьке фізіологічне проявлення стресу E=5	Проблеми та страхи у відношеннях з учителями E=8
Василюк Каріна	59	55	47	84	17	60	19	13
Левчук Саша	64	37	62	34	67	40	80	75
Шаповал Артем	69	65	70	67	34	40	100	50
Богданова Віра	14	19	47	50	34	60	0	38
Дейнека Марія	41	55	54	17	50	40	60	25
Васильєва Надія	73	73	85	17	67	100	40	75
Краснокутська Даша	59	64	70	67	50	40	80	63
Приверта Дмитро	23	82	77	67	17	0	19	75
Шведкова Юлія	82	28	39	34	84	40	100	38
Савенка Валерій	55	64	62	67	17	40	60	63
Авраменко Нікіта	64	91	70	100	84	60	80	75
Грицюк Денис	78	82	93	67	67	60	80	88
Вареня Максим	69	55	70	67	34	60	80	63
Голота Єгор	19	73	54	67	17	40	40	38
Деревинська Настя	69	73	85	84	50	60	80	100
Мельніченко Руслана	69	55	62	67	34	60	80	50
Матвієнко Слава	55	46	54	0	34	80	80	38
Логвіненко Марія	46	46	62	17	50	40	60	38
Синиця Анна	64	37	54	50	84	100	100	50

Рогачова Євгенія	46	46	54	17	50	60	60	50
Михайленко Ігор	59	55	47	17	50	19	100	38

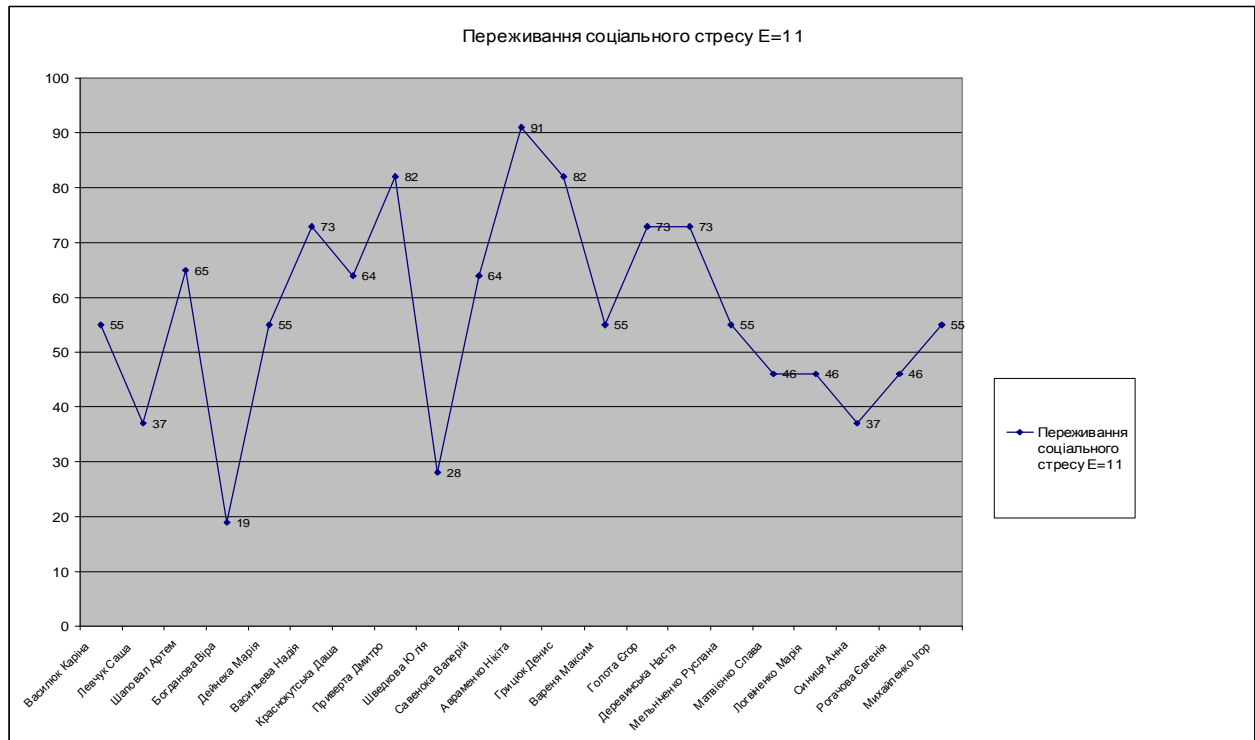
### 3.2. Результати та аналіз дослідження впливу тривожності на шкільну адаптації молодших школярів.

Методика Філіпса дала змогу виявити, по якому фактору в учнів високі результати тривожності. Ці результати можна представити у вигляді діаграм по кожному фактору (для всього класу).

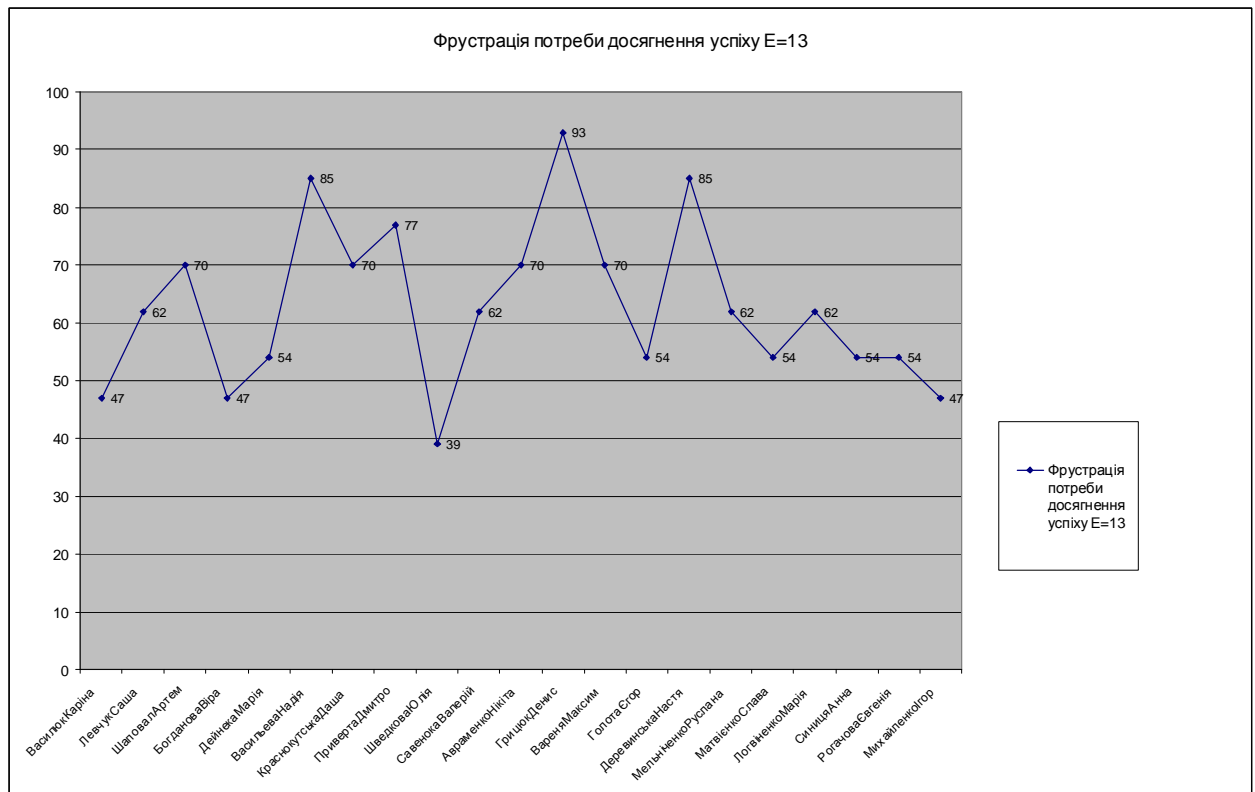
Діаграма 1. Показники фактору загальної тривожності в учнів 4-го класу



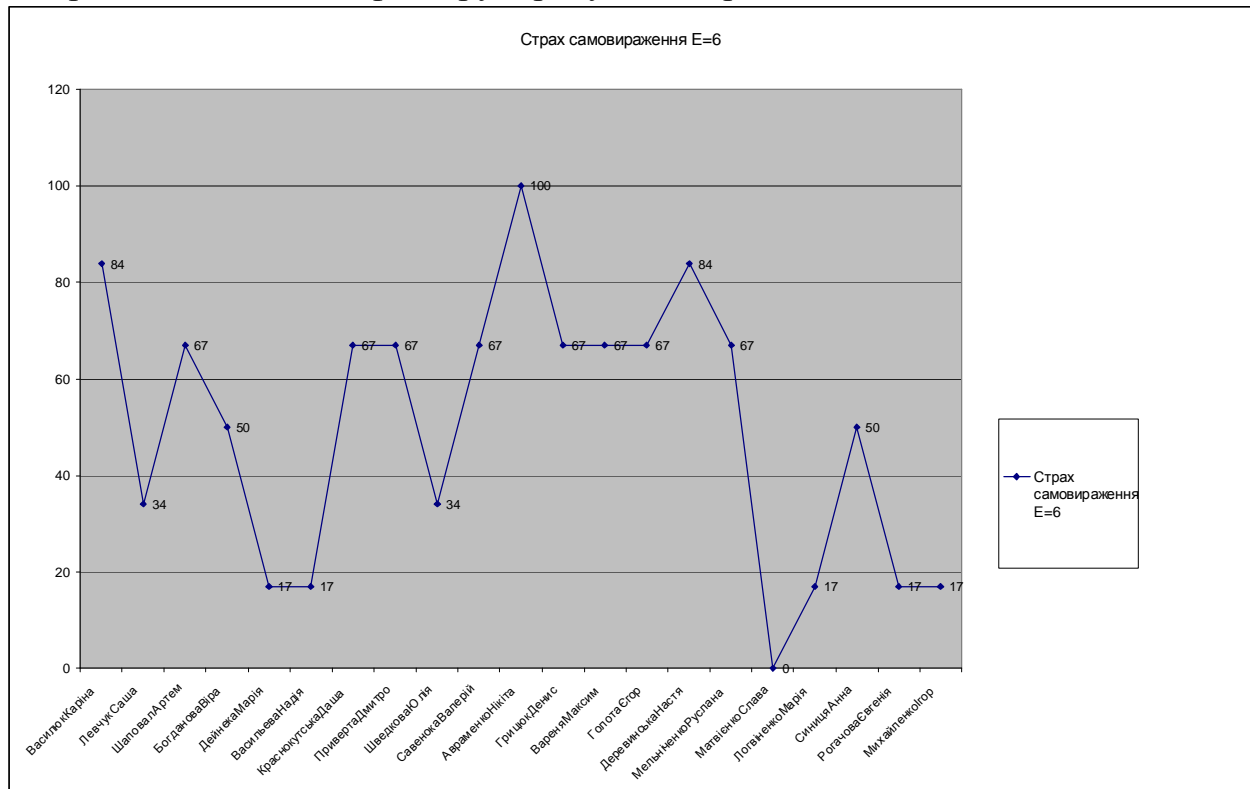
Діаграма 2. Показники фактору переживання соціального стресу.



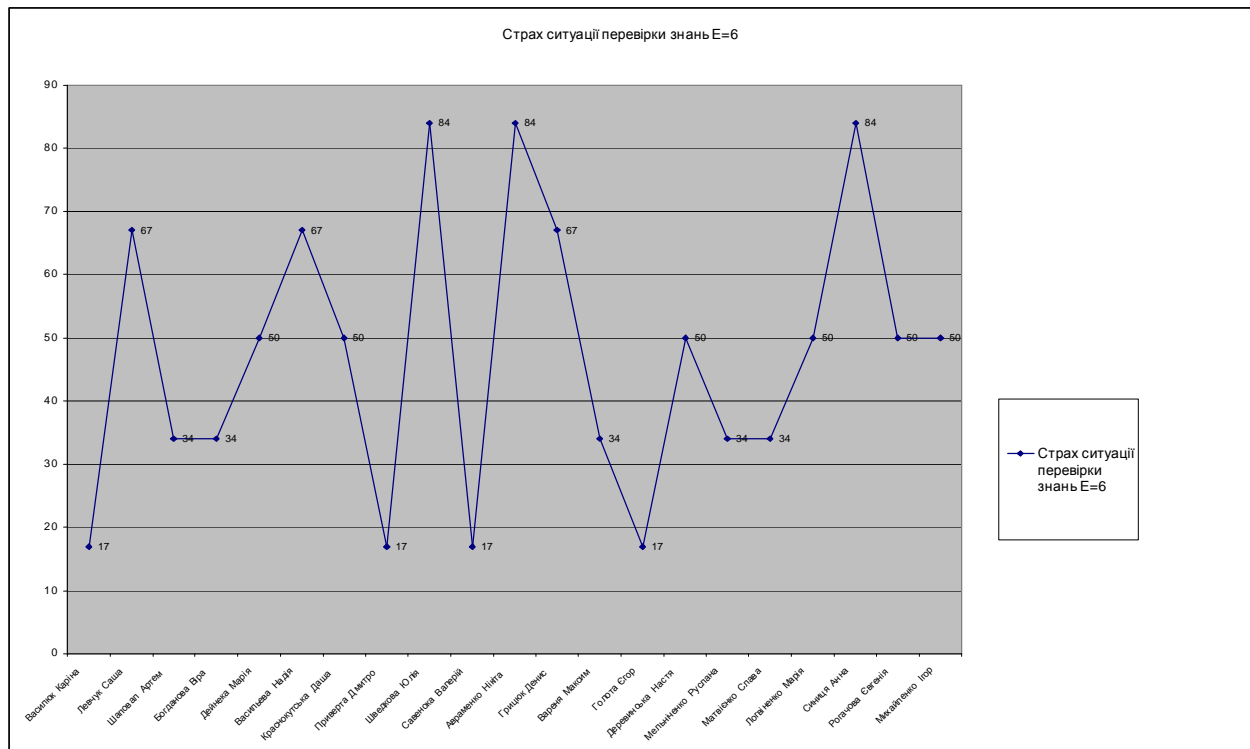
Діаграма 3. Показники фактору фрустрації потреби досягнення успіху.



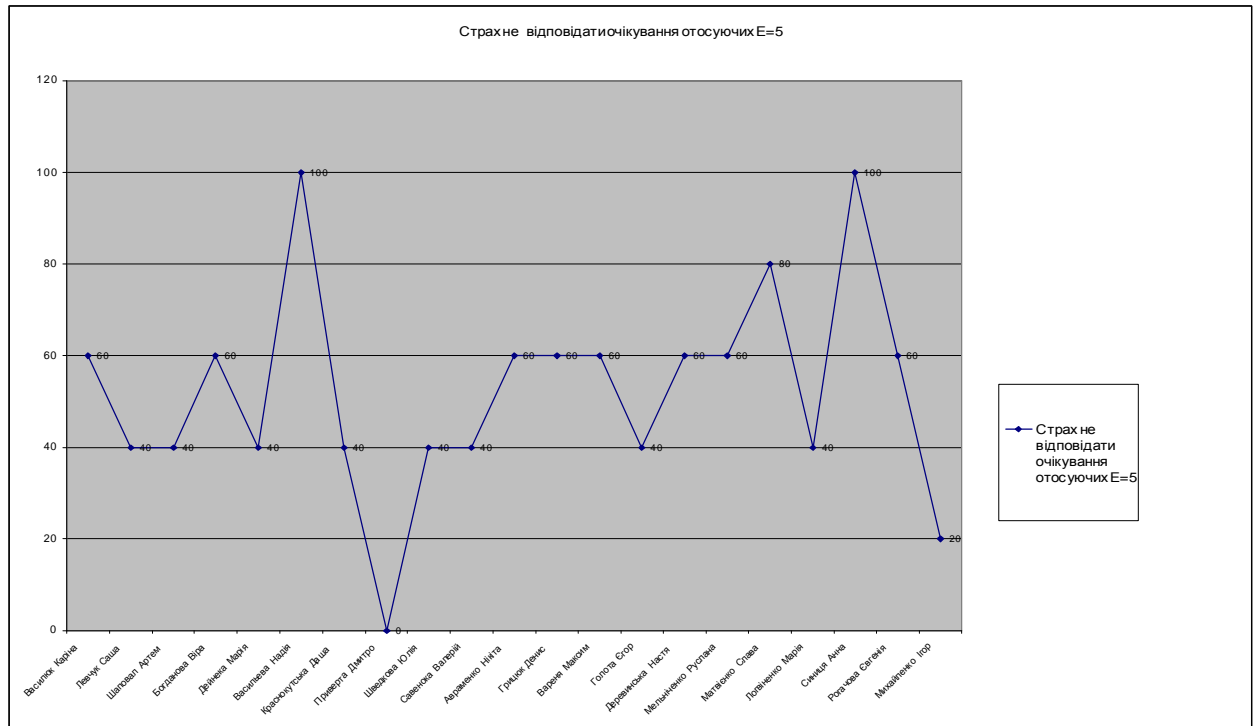
Діаграма 4. Показники фактору страху самовираження.



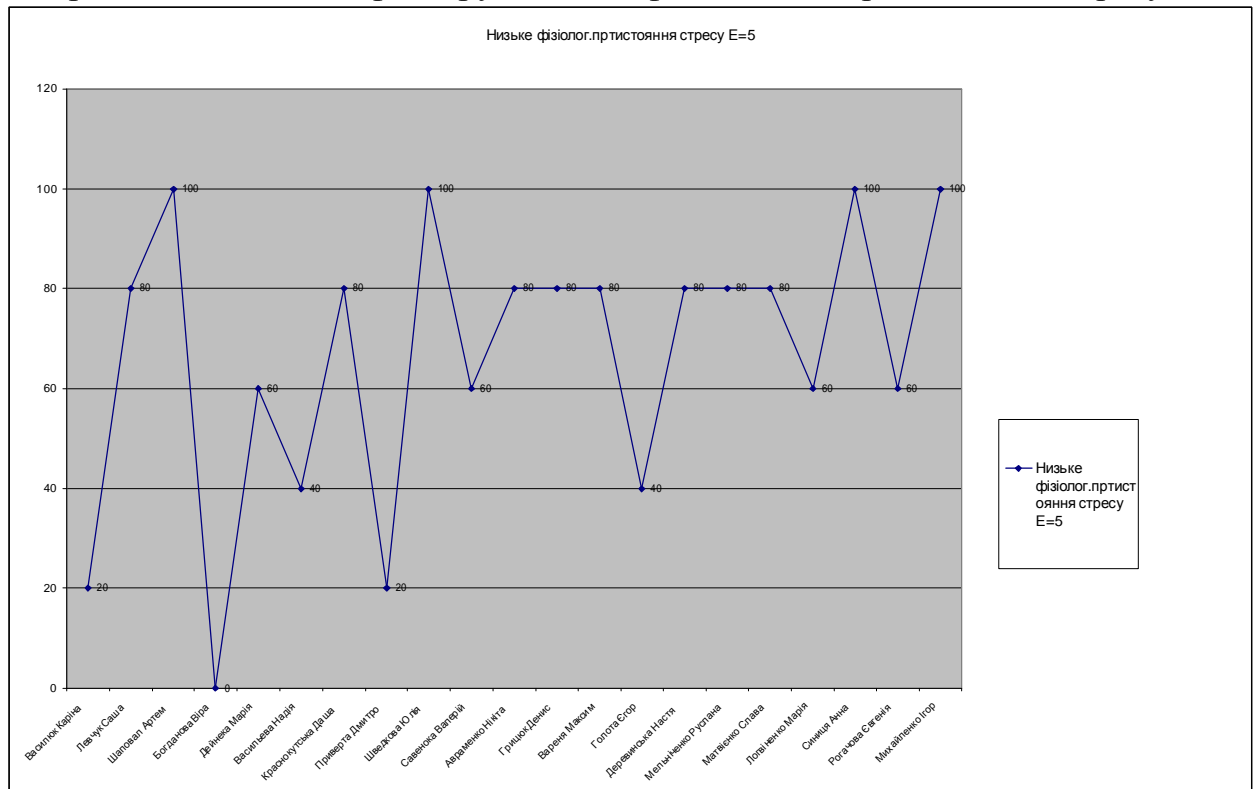
Діаграма 5. Показники фактору – страх ситуації перевірки знань.



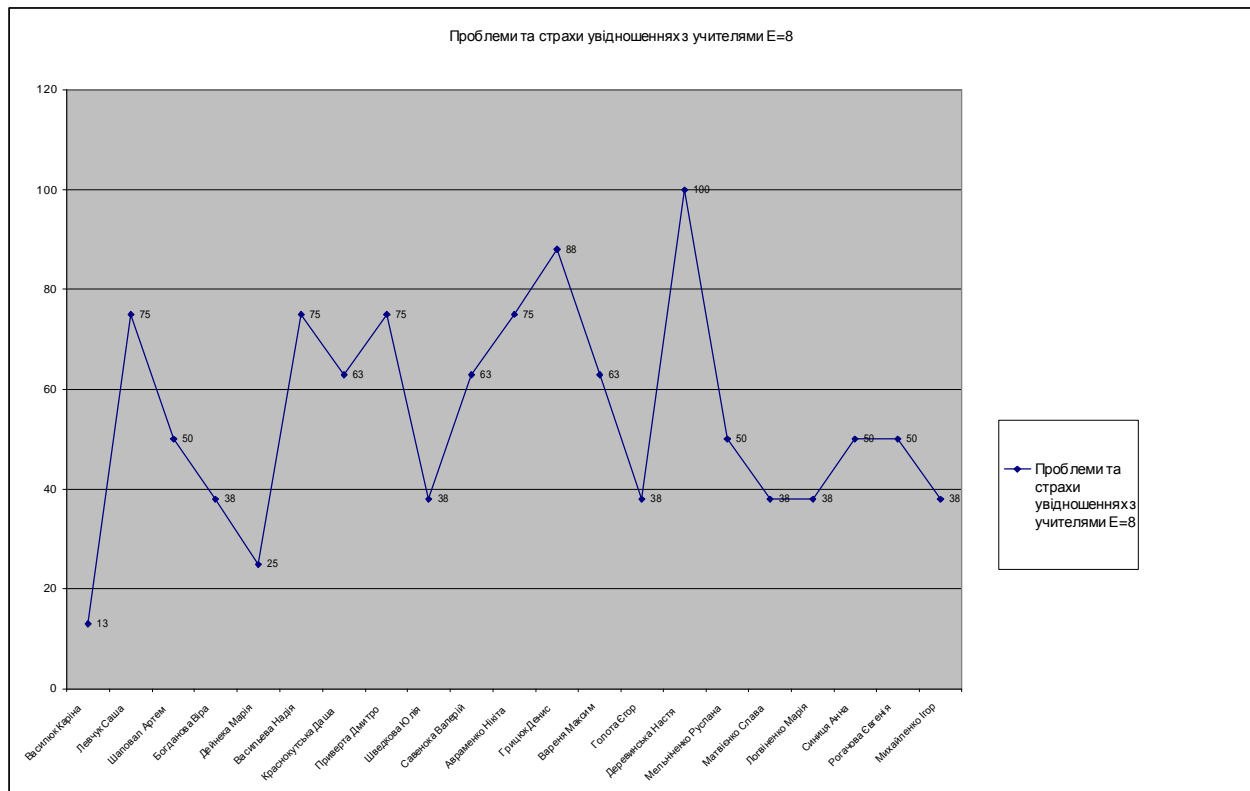
Діаграма 6. Показники фактору – страх не відповідати очікуванням оточуючим.



Діаграма 7. Показники фактору – низьке фізіологічне протистояння стресу.



Діаграма 8. Показники фактору – проблеми та страхи у відносинах з вчителями.



Кількісне відношення факторів тривожності в класному колективі (див. Таблиця 4):

- Загальна тривожність в школі – загальний емоційний стан дитини, пов’язаний з різними формами його включення в життя школи. У 14 учнів висока тривожність, в 1-го учня дуже висока тривожність.
- Переживання соціального стресу – емоційний стан дитини, на фоні якого розвиваються соціальні контакти, передусім з однолітками. У 11 учнів висока тривожність, у 3 – х – дуже висока.
- Фрустрація потреби в досягненні успіху – несприятливий психологічний фон, який не дозволяє дитині розвивати свої потреби до успіху. У 14 учнів висока тривожність, у 3 – дуже висока тривожність.
- Страх самовираження – негативні емоційні переживання ситуацій, в яких необхідно розкритися, представити себе іншим, демонструвати свої можливості. В 8 учнів – висока тривожність, у 3 - х – дуже висока тривожність.
- Страх ситуацій перевірки знань – негативне відношення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки знань, досягнень, можливостей (особливо -



публічно). У 3 учня – високий рівень, у 3 – х – дуже високий рівень тривожності.

- Страх не відповідати очікуванням оточуючих – орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків, тривога з приводу оцінок. 9 учнів – високий рівень тривожності, 2 учня – дуже висока тривожність.
- Низьке фізіологічне протистояння стресу – особливості психофізіологічної організації, що знижає пристосування дитини до ситуацій стресогенного характеру, та підвищує вірогідність неадекватної, деструктивної реакції на тривожний фактор середовища. 12 учнів – висока тривожність, 4 учня – дуже висока тривожність.
- Проблеми і страхи у відносинах з вчителями – загальний негативний емоційний фон відносин із дорослими в школі, що знижує успішність навчання дитини. 7 учнів – висока тривожність, 2 - дуже високий рівень тривожності.

Таблиця 4. Кількісне відношення факторів тривожності в класному колективі

%	Загальна тривожність в школі	Переживання соціального стресу	Фрустрація потреби в досягненні успіху	Страх самовираження	Страх ситуацій перевірки знань	Страх не відповідати очікуванням оточуючих	Низьке фізіологічне протистояння стресу	Проблеми та страхи у відносинах з вчителями
0-21	2	1	0	6	4	2	3	1
21-51	4	6	4	4	11	8	2	11
52-80	14	11	14	8	3	9	12	7
81-100	1	3	3	3	3	2	4	2

Після проведення психодіагностичних методик на визначення рівня шкільної тривожності та адаптації, можна співставити результати дослідження, і таким чином тримуємо такі результати:

Таблиця 5. Співставлення результатів дослідження за методиками Філіпса «Шкільна тривожність» та Лусканової «Рівень шкільної мотивації і адаптації»

ПІБ	Загальна тривожність в школі	Адаптація / дезадаптація
Авраменко Нікіта	Високий рівень тривожності	Зовнішня мотивація
Богданова Віра	Низький рівень тривожності	Зовнішня мотивація
Васильєва Надія	Високий рівень тривожності	Зовнішня мотивація
Василюк Каріна	Високий рівень тривожності	Зовнішня мотивація
Вареня Максим	Високий рівень тривожності	Низький рівень шкільної

		адаптації
Голота Єгор	Низький рівень тривожності	Середній рівень шкільної адаптації
Грицюк Денис	Високий рівень тривожності	Зовнішня мотивація
Дейнека Марія	Середній рівень тривожності	Зовнішня мотивація
Деревинська Настя	Високий рівень тривожності	Середній рівень шкільної адаптації
Краснокутська Даша	Високий рівень тривожності	Зовнішня мотивація
Логвиненко Марія	Середній рівень тривожності	Шкільна дезадаптація
Левчук Олександр	Високий рівень тривожності	Низький рівень шкільної адаптації
Михайленко Ігор	Високий рівень тривожності	Зовнішня мотивація
Мельниченко Руслан	Високий рівень тривожності	Зовнішня мотивація
Матвієнко Слава	Високий рівень тривожності	Шкільна дезадаптація
Приверта Дмитро	Середній рівень тривожності	Зовнішня мотивація
Рогачова Євгенія	Середній рівень тривожності	Зовнішня мотивація
Савенок Валерій	Високий рівень тривожності	Середній рівень шкільної адаптації
Синиця Анна	Високий рівень тривожності	Зовнішня мотивація
Шаповал Артем	Високий рівень тривожності	Шкільна дезадаптація
Шведова Юлія	Дуже високий рівень тривожності	Шкільна дезадаптація

Отже, з 2-х таблиць можна співставити результати в такі характеристики для кожного учня:

1. Авраменко Микита – зовнішня мотивація до навчання та високий рівень загальної тривожності внаслідок страху самовираження, переживання соціального стресу та страху ситуацій перевірки знань;
2. Богданова Віра – зовнішня мотивація до навчання та низький рівень тривожності, що пов'язано із страхом не відповідати очікуванням оточуючих та страхом самовираження;
3. Васильєва Надія – зовнішня мотивація до навчання та високий рівень тривожності, що пов'язано із страхом не відповідати очікуванням оточуючим, фрустрацією потреби в досягненні успіху, проблеми і страхи у відносинах з вчителями та переживання соціального стресу;
4. Василюк Каріна - зовнішня мотивація до навчання та високий рівень тривожності, що пов'язано із страхом самовираження, страхом невідповідності очікуванням оточуючих, переживання соціального стресу;
5. Варення Максим – низький рівень шкільної адаптації та високий рівень тривожності внаслідок низького фізіологічного протистояння стресу та фрустрація потреби в досягненні успіху;
6. Голота Єгор – середній рівень шкільної адаптації та низький рівень тривожності, але наявна тривожність по таким факторам: страх

- самовираження, переживання соціального стресу та фрустрація потреби в досягненні успіху;
7. Грицюк Денис – зовнішня мотивація до навчання та високий рівень тривожності, що проявляється в низькому рівні фрустрації потреби в досягненні успіху, проблемах та страхах у відносинах з вчителями, переживання соціального стресу, низьке фізіологічне протистояння стресу;
  8. Дейнека Марія - зовнішня мотивація та середній рівень тривожності, що проявляється в низькому фізіологічному протистоянні стресу, переживанню соціального стресу, фрустрація потреби в досягненні успіху;
  9. Деревинська Настя – середній рівень шкільної адаптації та високий рівень тривожності проявляється в проблемах та страхах у відносинах з вчителями, фрустрації потреби в досягненні успіху, страх самовираження та низьке фізіологічне протистояння стресу;
  10. Краснокутська Даша – зовнішня мотивація та високий рівень тривожності, а саме високі показники тривожності по таких факторах як: низьке фізіологічне протистояння стресу, фрустрація потреби в досягненні успіху, страх самовираження, переживання соціального стресу, та проблеми і страхи у відносинах з вчителями;
  11. Логвиненко Марія – шкільна дезадаптація та середній рівень тривожності, що проявляється в низькому фізіологічному протистоянні стресу, низькому рівні фрустрації потреби в досягненні успіху, страху ситуації перевірки знань;
  12. Левчук Олександр – нормальний рівень шкільної адаптації та високий рівень тривожності, що проявляється в низькому фізіологічному протистоянні стресу, проблемах і страхах у відносинах з вчителями, страхом ситуацій перевірки знань, низькою фрустрацією в потребі досягненні успіху;
  13. Михайленко Ігор – зовнішня мотивація та високий рівень тривожності, є характерним низьке фізіологічне протистояння стресу, переживання соціального стресу та страх ситуацій перевірки знань;
  14. Мельниченко Руслан - зовнішня мотивація та високий рівень тривожності, є характерним низьке фізіологічне протистояння стресу, страх самовираження, фрустрацією потреби в досягненні успіху, страх не відповідати очікуванням оточуючих;
  15. Матвієнко Слава – шкільна дезадаптація та високий рівень тривожності – внаслідок низького фізіологічного протистояння стресу, страху не відповідати очікуванням оточуючих, фрустрації потреби в досягненні успіху;
  16. Приверта Дмитро - зовнішня мотивація та середній рівень тривожності, що проявляється в переживанні соціального стресу, проблемах та страхах

- у відносинах з вчителями, страхом самовираження та фрустрацією потреби в досягненні успіху;
- 17.Рогачова Євгенія - зовнішня мотивація та середній рівень тривожності, що проявляється в низькому фізіологічному протистоянні стресу, переживанні соціального стресу та страху перевірки знань;
  18. Савенок Валерій – середній рівень шкільної адаптації та високий рівень тривожності – проявляється в страху самовираженні, переживанні соціального стресу, низькому фізіологічному протистоянні стресу;
  - 19.Синиця Анна – зовнішня мотивація та високий рівень тривожності – характерне низьке фізіологічне протистояння стресу, страх не відповідати очікуванням оточуючих, страх ситуацій перевірки знань;
  - 20.Шаповал Артем - низький рівень шкільної адаптації та високий рівень тривожності внаслідок низького фізіологічного протистояння стресу та фрустрації потреби в досягненні успіху;
  - 21.Шведкова Юлія – шкільна дезадаптація та високий рівень тривожності внаслідок низького фізіологічного протистояння стресу та страху ситуацій перевірки знань.

Для визначення впливу тривожності на шкільну адаптацію мною була створена таблиця в якій вказано наскільки тривожність впливає на шкільну адаптацію учнів молодших класів.

Таблиця 6. Показники рівня тривожності та рівня адаптації учнів 4-го класу.

ПІБ	Загальна тривожність учня в класі E=22	значення тривожності (за основу взято високий рівень тривожності)	рівень адаптації учня	значення низького рівня адаптації для учня	значення 1 (відношення Загальної тривожності до значення тривожності )	значення 2 (відношення рівня адаптації до значення рівня адаптації)	відповідність значень 1 та 2	ПІБ	відповідність
Василук Каріна	59	52	15	19	+	+	+	Василук Каріна	1
Левчук Саша	64	52	12	19	+	+	+	Левчук Саша	1
Шаповал Артем	69	52	3	19	+	+	+	Шаповал Артем	1
Богданова Віра	14	52	15	19	-	+	-	Богданова Віра	0

Дейнека Марія	41	52	18	19	-	+	-	Дейнека Марія	0
Васильєва Надія	73	52	18	19	+	+	+	Васильєв а Надія	1
Краснокутська Даша	59	52	15	19	+	+	+	Красноку тська Даша	1
Приверта Дмитро	23	52	18	19	-	+	-	Приверта Дмитро	0
Шведкова Юлія	82	52	3	19	+	+	+	Шведков а Юлія	1
Савенка Валерій	55	52	21	19	+	-	-	Савенка Валерій	0
Авраменко Нікіта	64	52	18	19	+	+	+	Аврамен ко Нікіта	1
Грицюк Денис	78	52	18	19	+	+	+	Грицюк Денис	1
Вареня Максим	69	52	12	19	+	+	+	Вареня Максим	1
Голота Єгор	19	52	24	19	-	-	-	Голота Єгор	1
Деревинська Настя	69	52	24	19	+	-	-	Деревинс ька Настя	0
Мельніченко Руслана	69	52	18	19	+	+	+	Мельніче нко Руслана	1
Матвієнко Слава	55	52	3	19	+	+	+	Матвієнк о Слава	1
Логвіненко Марія	46	52	3	19	-	+	-	Логвінен ко Марія	0
Синиця Анна	64	52	18	19	+	+	+	Синиця Анна	1
Рогачова Євгенія	46	52	15	19	-	+	-	Рогачова Євгенія	0
Михайленко	59	52	15	19	+	+	+	Михайле	1

Ігор								Ігор	
<b>середнє значення</b>	<b>56.05</b>	<b>52</b>	<b>14.58</b>	<b>19</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>		
кількість співпадань					15	18	13		

Критерії оцінки в процентах та балах отриманих результатів розподілені так:

Методика Лусканової «Рівень шкільної адаптації»:

- 25 – 30 балів – високий рівень шкільної адаптації.
- 19 – 24 бала – середній рівень шкільної адаптації.
- 15 – 19 балів – зовнішня мотивація.
- 10 – 14 балів – низький рівень шкільної адаптації.
- 9 і менш балів – шкільна дезадаптація.

Методика Філіпса «Рівень шкільної тривожності»:

- 0-19% - низький рівень тривожності;
- 21-51% - середній рівень;
- 52-80% - високий рівень;
- 81-100% - дуже високий рівень.

Спочатку було визначено відношення загальної тривожності до рівня тривожності – Значення 1. За основу рівня тривожності було взято 52% від шкали тривожності, оскільки саме з цього значення починається «Високий рівень тривожності». Значення 1 визначалось за принципом, якщо Рівень тривожності учня більше основного показника, то значення отримувало знак «+»; якщо не відповідало, то отримувало знак «-». Наприклад: Учень Ігор М. має загальний рівень тривожності 59%, а цей показник більше основного, то «Значення 1» отримало знак «+».

Для визначення відношення рівня адаптації учня до рівня адаптації – Значення 2, було взято показники рівня адаптації учнів, визначених згідно тесту, за основний показник взято 19 балів по шкалі рівня адаптації. Саме цей бал вказує на умови зовнішньої мотивації, що є першопричиною низької адаптації учня. Значення 2 визначається за тим же принципом, що і «Значення 1» - якщо учень має показник рівня адаптації менше за основний показник, то «Значенню 2» надається знак «+», якщо більше то знак «-». Наприклад: Ігор М. має показник рівня адаптації 24 бали, а це більше основного показника, то «Значенню 2» присвоюється знак «-». Це означає, що в учня немає проблем з адаптацією до шкільних умов життя, а високі показники по факторах тривожності (наприклад) можуть свідчити про особистісні проблеми.

Отже, виходячи з отриманих даних Значення 1 та Значення 2, можна провести зв'язок між ними. Це дасть можливість визначити чи є залежність між

тривожністю учня та шкільною адаптацією. Для цього було порівняні значення 1 та 2 за принципом, якщо знаки значень будуть співпадати, то це означає, що тривожність має вплив на адаптацію учня в школі. При порівнянні даних значень можна спостерігати, що у 13 учнів з 21 присутніх спостерігається як тривожність так і низький рівень адаптації, або ж зовнішня мотивація до навчальної діяльності в школі, що дає змогу провести взаємозв'язок між ними. Для зображення цих даних на графіку знак «+» = 1, знак «-» = 0.

Навіть отримавши середні значення тривожності та рівня адаптації, видно, що рівень тривожності більше вказаної норми тривожності, та рівень адаптації менше нормального показника.

## ВИСНОВОК

Отже, з результатів дослідження можна зробити висновок, що в деяких учнів при низькому рівні адаптації спостерігаються високі показники тривожності, які впливають на шкільну адаптацію, оскільки пов'язані саме із шкільним включенням в життя:

- переживання соціального стресу;
- фрустрація потреби у досягненні успіху;
- страх самовираження;
- страх ситуації перевірки знань;
- страх не відповісти очікуванням оточуючих;
- низький фізіологічний опір стресу;
- проблеми і страхи у відносинах з вчителями.

Можна сказати, що внаслідок високих показників тривожності (по факторах тривожності), у дитини виникає: непристосованість до предметної сторони навчальної діяльності; невміння керувати своєю поведінкою та увійти в темп шкільного життя; шкільний невроз або «фобія школи» тощо.

Підвищена тривожність проявляється у всіх учнів і по всіх факторах. Розглядаючи рівні чинників формування тривожності у школі було виявлено, що в учнів нашої вибірки підвищена тривожність, що пов'язана з факторами низького фізіологічного рівня протистояння стресу, фрустрацією потреби в досягненні успіху, переживанням соціального стресу, проблемами та страхами у взаєминах з вчителями.

Найвищі результати по фактору загальної тривожності в школі – Грицюк Денис, Скурніков Олексій, Шведкова Юлія, для них характерний негативний емоційний стан, що може бути пов'язаним з їхніми відносинами з однокласниками та вчителями.

Переживання соціального стресу – Приверта Дмитро, Авраменко Нікіта, Винокуров Влад, Грицюк Денис – по даному фактору тривожність висока внаслідок соціальних контактів, їх відсутністю або несформованістю, оскільки на протязі молодшого шкільного віку в них починає складатися новий тип відносин з оточуючими людьми, більш важливу роль відіграють однолітки.

Фрустрація потреби в досягненні успіху – Васильєва Надія, Приверта Дмитро, Винокуров Влад, Грицюк Денис, Макаренко Юля, Деревинська Настя – дані показники свідчать, що в дітей спостерігається неблагополучний психічний фон, який не дозволяє повністю розвивати свої потреби до успіху та до досягнення високих результатів.

Страх самовираження – Василюк Каріна, Авраменко Нікіта, Тризна Єгор, Деревинська Настя – негативне емоційне переживання ситуацій, що пов'язані з необхідністю саморозкриття, представлення себе іншим та демонстрацією своїх можливостей



Страх ситуацій перевірки знань - Авраменко Нікіта, Тризна Єгор, Синиця Анна, Шведкова Юлія – переживання тривоги та негативне відношення до таких ситуацій, що може бути викликано низькою успішністю чи проблемами у стосунках з вчителем

Страх не відповідати очікуванням оточуючих – Синиця Анна, Васильєва Надія, Матвієнко Слава – учні орієнтуються на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків, також, можна сказати, що по даному фактору виділяється висока тривожність з приводу оцінок

Низьке фізіологічне протистояння стресу – Михайленко Ігор, Синиця Анна, Матвієнко Слава, Мельниченко Руслана, Деревинська Настя, Тризна Єгор, Скурніков Олексій, Вареня Максим, Макаренко Юля, Грицюк Денис, Винокуров Влад, Авраменко Нікіта, Шведкова Юлія, Краснокутська Даша, Шаповал Артем, Левчук Саша – низький рівень пристосування дитини до ситуацій стресогенного характеру, підвищена вірогідність неадекватної чи деструктивної реакції на тривожний фактор

Проблеми і страхи у відносинах з вчителями – Левчук Саша, Васильєва Надія, Приверта Дмитро, Авраменко Нікіта, Грицюк Денис, Скурніков Олексій, Тризна Єгор, Деревинська Настя – в учнів виникають труднощі з вчителями, тобто спостерігається загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, що може бути наслідком низької успішності учнів.

Підвищений рівень тривожності може свідчити про загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, що може бути наслідком зниження успішності навчання та активності учнів.

Розвитку тривожності молодших школярів як вже говорилося раніше може сприяти авторитарний стиль спілкування вчителя з класом, орієнтація педагога не на індивідуальну роботу, а на соціальну норму, «наклейку ярликів» на дітей, які не відповідають даній нормі. Емоційна холодність, нетактичність, іноді відверта грубість чи агресивність вчителя формує психологічну атмосферу в класі, яка викликає загальне підвищення тривожності учнів. Характерною особистістю взаємин молодших школярів є те, що їхня дружба заснована як правило, на спільності зовнішніх життєвих обставин і випадкових інтересів. Усе це сприймається дитиною як певний переломний момент у житті, який супроводжується ще й перебудовою системи взаємовідносин з дорослими, найавторитетнішої фігурою серед яких стає вчитель. І саме від нього залежить певною мірою соціальний розвиток дитини.

Отже, з результатів двох методик ми можемо зробити висновок, що все ж - таки тривожність впливає на адаптаційний потенціал молодших школярів. Хоча не всі учні, в яких високі показники тривожності є дезадаптованими чи з низьким рівнем адаптації.

Якщо ж дитина в початковій школі проявляє тривожність, значить є якісь труднощі, які вона не змогла подолати за період навчання в початковій школі.

З низьким рівнем загальної шкільної тривожності було виявлено 2 учня. Середній показник тривожності отримали 4 учня з 21. Високий рівень тривожності спостерігався у 14 учнів. З дуже високим рівнем шкільної тривожності (82 %) виявлено в 1 учня.

Аналіз результатів дослідження показав, що в учнів 4-го класу загальна тривожність у школі знаходиться на високому рівні, тобто приблизно 70% досліджуваних переживають негативний емоційний стан, що пов'язаний з різними формами діяльності в школі. Це зайвий раз підтверджує те, що велике значення у розвитку підростаючої особистості мають мотиви діяльності та поведінки, в яких виражається характер ставлення до себе, інших людей; рівень самоусвідомлення та соціальної відповідальності.

Варто зазначити, що такі слабо виражені прояви тривоги, як почуття переживання, невпевненість у правильності своєї поведінки є невід'ємною частиною емоційного життя будь-якої людини.

Певний рівень тривожності – природна й обов'язкова характеристика активної діяльності особистості. У кожної людини є свій оптимальний рівень тривожності, тобто корисна тривожність. Особистість, у якої висока тривожність, схильна перебільшувати ситуацію загрози, що впливає на її самооцінку та життєдіяльність. Також, слід зазначити, що тривожність виконує охоронну (передбачення небезпеки й підготовка до неї) і мотиваційну функцію.

Тривога – емоційний стан людини, що виникає в умовах несподіваностей як при затримці приємних ситуацій, так і частіше при очікуванні неприємностей. В основі феноменології тривоги, з точки зору сучасної психології, лежить переживання страху. Страх як будь-яка базова емоція (радість, гнів, відраза, презирство тощо) може варіювати у своїй інтенсивності, відповідно і в стані тривоги він може бути вираженим слабо, помірно і сильно.

Для учнів із високим рівнем тривоги характерні:

- відчуття власної неповноцінності;
- відчуття несправедливого, недобррозичливого ставлення до себе оточуючих;
- емоційна неадекватність;
- схильність утягувати оточуючих до своїх конфліктів;
- труднощі при засвоєнні прийнятих норм поведінки; погіршення фізичного здоров'я.

Щоб розвинути потреби щодо досягненні успіхів, і психологам та педагогам бажано частіше створювати такі умови, ситуації, які викликають позитивні емоції у дітей і бажання досягти високого результату. Крім цього, діти відчувають страх не виправдати сподівання оточуючих, адже оцінка іншими їхніх вчинків, думок має велике значення для них. Найчастіше очікування дорослих виявляються для дітей нездійсненими. Багато хто з дітей мають таку психофізіологічну організацію, що знижує їхню пристосовність до стресових

ситуацій. У цьому випадку ми більш докладно вивчаємо психофізіологічні аспекти й у процесі навчання намагаємося їх урахувати, використовуючи особистісно орієнтовані методи. Крім цього, проводиться корекційна робота, частину якої виконують батьки. Що стосується страхів у стосунках із вчителями, які знижують успішність навчання дитини, то тут необхідно на всіх уроках створювати емоційно привабливі умови навчання, сприяти успіхам школярів, підвищувати їхню віру в себе й позитивне самосприйняття підтримувати ініціативу в навчальній роботі, будувати правильне спілкування з дітьми, використовувати тільки позитивні емоції. Ступінь виразності даних видів тривожності прямо пов'язаний із ставленням дорослих до результатів навчальної діяльності і поведінкою дитини. Ці страхи якоюсь мірою провокуються батьками і педагогами, які орієнтують дітей на одержання тільки гарної оцінки, вимагають ідеальної поведінки й нагороджують за результат, а не за сам процес його досягнення. Але, з іншого боку, якщо впевненість дитини у своїх здатностях так залежить від дорослого, то, виходить, у наших силах створити сприятливі умови не просто для корекції рівня тривожності, але й для розвитку емоційно-вольової сфери учнів. Саме тому в психолого-педагогічній діяльності приділяється увага формуванню навичок усвідомлення вимог вчителя. Тобто учителями узгоджуються і виробляються однакові вимоги або правила як дисциплінарного, так і навчального характеру. Особлива увага приділяється формуванню навичок впевненої поведінки, оцінюванню власних можливостей і здатностей, адже розглянуті нами риди тривожності прямо пов'язані із самооцінкою дітей і з тим, в які умови ми їх ставимо під час перевірки знань, що їм говоримо і з яким емоційним навантаженням.

Отже, щоб допомогти дітям знизити рівень їх тривожності, передусім необхідно забезпечити їм досягнення успіху. А оскільки головне – не сам успіх, а реакція на нього, батьки та вчителі не повинні загострювати увагу на невдачах чи окремих помилках. Потрібно заохочувати найменші позитивні дії в навчальній роботі, а зауваження робити в більш делікатній формі: «Ти молодець. В тебе все виходить дуже добре. Але поки що не докінця. В наступний раз ти точно зробиш це краще ніж зараз» (Венгер А. Л.).

Підтримка дитини у важкий період адаптації сприяє рішенню завдань особистісного росту й розвитку учнів, а також профілактики й корекції шкільної дезадаптації. У такий спосіб здійснюється психолого-педагогічний супровід природного розвитку учнів.

Залежно від виявлення причин труднощів, що виникли в процесі адаптації дитини до школи, психолог визначає напрямок корекційної роботи:

- розвиток пізнавальних процесів;
- розвиток мотиваційної сфери;
- розвиток довільності;
- корекція тривожності;

- розвиток навичок спілкування в групі;
- корекція агресивності.

В даному випадку нас цікавить вплив тривожності на адаптацію молодших школярів. Тобто, робота з дітьми в яких виникли труднощі у процесі адаптації до школи внаслідок високих результатів тривожності.

У роботі з дітьми з високою тривожністю необхідно:

- виховувати правильне ставлення до результатів своєї діяльності, уміння правильно оцінити їх, опосередковано ставитись до власних успіхів, невдач, не боятися помилок, використовувати їх для розвитку діяльності;
- постійно підбадьорювати, заохочувати, демонструвати впевненість у їхньому успіху та можливостях;
- формувати правильне ставлення до результатів діяльності інших дітей;
- розвивати орієнтацію на спосіб діяльності;
- розширювати і збагачувати навички спілкування з дорослими й однолітками, розвивати адекватне ставлення до оцінок і думок інших людей;
- щоб перебороти скутість, потрібно допомагати дитині розслаблюватися, знімати напругу, за допомогою рухливих ігор, музики, спортивних вправ; допоможе інсценування етюдів на прояв сміливості, рішучості, що потребує від дитини психоемоційного ототожнення себе з персонажем; ігри, що виражають тривожність, занепокоєння учасників, дають змогу емоційно відкинути пригніченість і страх, оцінити їх як характеристики ігрових персонажів, а не даної дитини, і на основі психологічного «розототожнення» з носієм гнітючих переживань позбутися власних страхів.

Напрямки корекції:

- вироблення конструктивних способів поведінки у важких для дитини ситуаціях, а також оволодіння прийомами, що дають змогу дати раду зайвому хвилюванню, тривозі;
- зміцнення впевненості в собі, розвиток самооцінки й уявлення про себе, турбота про «особистісний ріст» людини. Для організації роботи психолога з тривожними дітьми можна використовувати спеціально розроблену корекційну програму А. М. Парафіян.

Робота з дітьми щодо подолання тривожності здійснюється на чотирьох взаємозалежних рівнях:

- 1) навчання школярів прийомів і методів опанування власного хвилювання, підвищеної тривожності;
- 2) розширення функціональних й операційних можливостей школяра, формування у нього можливих навичок, умінь, знань;
- 3) перебудова особливостей особистості школяра, насамперед — його самооцінки і мотивації.

4) Одночасно проводиться робота з родиною школяра і його вчителями для того, щоб вони могли виконувати свою частину корекції.

Критеріями ефективності занять виступають: зниження рівня тривожності, підвищення згуртованості, позитивна динаміка емоційного розвитку дитини, що характеризується зростанням ступеня усвідомлення почуттів, гармонізація образу «Я» (позитивна самооцінка), підвищення впевненості в собі і своїх можливостях, формування у дітей позитивного ставлення до школи, вчителів та однокласників.

### ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога. – М.: Сфера, 1991 – 480с.
2. Настольная книга практического психолога. В 2 кн. Кн. 1.: Система работы психолога с детьми разного возраста: учеб. пособие/ Е. И. Рогов. – М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 1996. – 383с.: ил.
3. Настольная книга практического психолога. В 2 кн. Кн. 2. Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения: учебное пособие/ Е. И. Рогов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 1996. - 383с.: ил.
4. Осипова А. А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ Сфера, 1994. – 512с.
5. Лешли Дженни. Работать с маленькими детьми, поощрять их развитие и решать проблемы. М.: Учебное издание «Просвещение», 1991.
6. Психологія особистості: Словник – довідник / За ред.П.П.Горностая, Т.М.Титаренко. – К.: Рута, 1991. – 319с.
7. Лусканова Н. Г. Методы исследования детей с трудностями в обучении. М., 1993. – 64 с.
8. Практическая психология образования: Учебное пособие 4-е изд. / Под ред. И. В. Дубровиной. – СПб.: Питер, 1997. – 592 с.: ил.
9. Психологическая профилактика дезадаптации учеников в начале обучения в средней школе: Методические рекомендации для школьных психологов / Под ред. Л. П. Помоноренко. – Одесса. 1998.
10. Прихожан А. М. От тревожности к уверенности//Школьный психолог. – 1991. - № 15.
11. Я хочу, я могу, я буду добре вчитись / Упорядник Т. Гончаренко. – К.: Редакції загальнопедагогічних газет, 1993. – 128 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).
12. Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах. / Упорядник Т. Червона. – К.: Шк. Світ, 1998. – 128 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).
13. Все про адаптацію (спецвипуск). Психолог № 25 – 26 (121 - 122) липень 1994.
14. Інтернет.